

Meißner, Doris; Rhein, Rüdiger; Teaching Trends: Die Präsenzhochschule und die digitale Transformation (4. : 2018 : Braunschweig)

## **Ressourcenentwicklung in digital gestütztem Achtsamkeitstraining für Lehramtsstudierende. Das Webinar als Lernort für Reflexion und Achtsamkeit? Ein Erfahrungsbericht**

Robra-Bissantz, Susanne [Hrsg.]; Bott, Oliver J. [Hrsg.]; Kleinefeld, Norbert [Hrsg.]; Neu, Kevin [Hrsg.]; Zickwolf, Katharina [Hrsg.]: Teaching Trends 2018. Die Präsenzhochschule und die digitale Transformation. Münster; New York : Waxmann 2019, S. 121-129. - (Digitale Medien in der Hochschullehre; 7)



### Quellenangabe/ Reference:

Meißner, Doris; Rhein, Rüdiger; Teaching Trends: Die Präsenzhochschule und die digitale Transformation (4. : 2018 : Braunschweig): Ressourcenentwicklung in digital gestütztem Achtsamkeitstraining für Lehramtsstudierende. Das Webinar als Lernort für Reflexion und Achtsamkeit? Ein Erfahrungsbericht - In: Robra-Bissantz, Susanne [Hrsg.]; Bott, Oliver J. [Hrsg.]; Kleinefeld, Norbert [Hrsg.]; Neu, Kevin [Hrsg.]; Zickwolf, Katharina [Hrsg.]: Teaching Trends 2018. Die Präsenzhochschule und die digitale Transformation. Münster ; New York : Waxmann 2019, S. 121-129 - URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-179306 - DOI: 10.25656/01:17930

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-pedocs-179306>

<https://doi.org/10.25656/01:17930>

in Kooperation mit / in cooperation with:



**WAXMANN**  
[www.waxmann.com](http://www.waxmann.com)

<http://www.waxmann.com>

### Nutzungsbedingungen

Gewährt wird ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Die Nutzung stellt keine Übertragung des Eigentumsrechts an diesem Dokument dar und gilt vorbehaltlich der folgenden Einschränkungen: Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen. Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

### Terms of use

We grant a non-exclusive, non-transferable, individual and limited right to using this document. This document is solely intended for your personal, non-commercial use. Use of this document does not include any transfer of property rights and it is conditional to the following limitations: All of the copies of this documents must retain all copyright information and other information regarding legal protection. You are not allowed to alter this document in any way, to copy it for public or commercial purposes, to exhibit the document in public, to perform, distribute or otherwise use the document in public.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.

### Kontakt / Contact:

peDOCS  
DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation  
Informationszentrum (IZ) Bildung  
E-Mail: [pedocs@dipf.de](mailto:pedocs@dipf.de)  
Internet: [www.pedocs.de](http://www.pedocs.de)



# TEACHING TRENDS18

ELAN e.V. Kongress – Braunschweig

Die Präsenzhochschule und  
die digitale Transformation

Susanne Robra-Bissantz

Oliver J. Bott

Norbert Kleinefeld

Kevin Neu

Katharina Zickwolf

(Hrsg.)

# DIGITALE MEDIEN

IN DER HOCHSCHULLEHRE

Eine Publikationsreihe des ELAN e.V.

herausgegeben vom  
ELAN e.V.

Band 7

Der gemeinnützige Verein E-Learning Academic Network e.V. (ELAN e.V.) wirkt als Impulsgeber zur stetigen Qualitätsverbesserung der medienbasierten Lehre an niedersächsischen Hochschulen und befördert durch seine Unterstützungsmaßnahmen die Kooperation der Mitgliedshochschulen und weiterer Mitglieder im Bereich standortübergreifender und E-Learning gestützter Lehre.

Susanne Robra-Bissantz, Oliver J. Bott, Norbert Kleinefeld,  
Kevin Neu, Katharina Zickwolf (Hrsg.)

# Teaching Trends 2018

Die Präsenzhochschule und  
die digitale Transformation



Waxmann 2019  
Münster • New York

### **Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

### **Digitale Medien in der Hochschullehre, Bd. 7**

Print-ISBN 978-3-8309-4012-8

E-Book-ISBN 978-3-8309-9012-3 (open access)

© Waxmann Verlag GmbH, 2019

[www.waxmann.com](http://www.waxmann.com)

[info@waxmann.com](mailto:info@waxmann.com)

Umschlaggestaltung: Steffen Ottow, Clausthal

Umschlagbild: © Right 3 – fotolia.com

Satz: Roger Stoddart, Münster

Druck: CPI books GmbH, Leck

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier,  
säurefrei gemäß ISO 9706



Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

# Inhalt

Vorwort.....	9
<i>Susanne Robra-Bissantz</i> Editorial .....	11
<i>Friedrich W. Hesse und Jens Jirschitzka</i> Die Architektur von Lernräumen .....	13

## Strategie

<i>Oliver J. Bott und Jasmin Piep</i> Editorial .....	19
<i>Virginia Penrose, Oliver Hormann und André Tatjes</i> Quantitativ – Qualitativ – Innovativ Die Methoden-Lehr-Lern-Plattform „Teaching Apart Together“ (TAT).....	21
<i>Marcus Birkenkrahe, Anne Hingst und Susanne Mey</i> „Ja, ich will.“ Wie können Lehrende für die digitale Transformation begeistert werden?.....	30
<i>Simone Kauffeld, Christoph Herrmann, Katharina Heuer, Stefanie Pulst und Meike Kühne</i> GLuE – Gemeinsam Lernen und Erfahren Eine innovative und interdisziplinäre Lehr-Lern-Kooperation .....	36
<i>Ronny Röwert</i> Unterstützung von Strategien für Hochschulbildung im digitalen Zeitalter durch Peer-to-Peer-Beratungen Wie die Schärfung der eigenen Hochschulstrategie für Studium und Lehre im Dialog gelingen kann .....	43

## Lehre

<i>Katharina Zickwolf und Kevin Neu</i> Editorial .....	51
<i>Lotte Neumann, Giulia Covezzi, Sebastian Becker und Margarete Boos</i> Erklärclips Der gelungene Spagat zwischen Lehrmethode- und Medienkompetenz .....	53

<i>Linda Eckardt und Susanne Robra-Bissantz</i>	
Lost in Antarctica	
Spielerisches Erlernen von Informationskompetenz.....	62
<i>Francine Meyer und Monika Taddicken</i>	
Hackdays als alternatives Lehrformat?	
Eine empirische Betrachtung eines Beispiellehrformats in Bezug auf mediale und technologische Bildung .....	68
<i>Dörte Sonntag, Oliver Bodensiek, Georgia Albuquerque und Marcus Magnor</i>	
Das Projekt TeachAR	
Eine hybride Lehr-Lern-Umgebung in der erweiterten Realität.....	75
<i>Markus Gerke, Isabelle Dikhoff und Yahya Ghassoun</i>	
Vom Bild zum 3D-Modell: VR meets Inverted Classroom	
Projektbericht zum Lehr-Lern-Konzept im Rahmen des Innovationsprogrammes Gute Lehre von Teach4TU .....	82
<i>Linda Eckardt, Adam Jankowiak und Susanne Robra-Bissantz</i>	
Wollen Studierende in einer virtuellen Realität lernen?	
Ein vergleichendes Meinungsbild .....	89

## Forschung

<i>Susanne Robra-Bissantz</i>	
Editorial .....	97
<i>Marc Gürtler, Nicole Nicht und Eileen Witowski</i>	
Die digitale Vorlesung zur Steigerung der Effektivität und Effizienz des Lernens in Großgruppen .....	99
<i>Eva Nolte und Karsten Morisse</i>	
Inverted Classroom	
Eine Methode für vielfältiges Lernen und Lehren? .....	105
<i>Claudia M. König</i>	
Peervideofeedback	
Ein Blended-Learning-Konzept in der ersten Phase der Lehrer*innenbildung .....	113
<i>Doris Meißner und Rüdiger Rhein</i>	
Ressourcenentwicklung in digital gestütztem Achtsamkeitstraining für Lehramtsstudierende	
Das Webinar als Lernort für Reflexion und Achtsamkeit? Ein Erfahrungsbericht .....	121

<i>Katharina Wedler und Rana Huy</i> Effekte produktiver Medienarbeit auf die Selbstwirksamkeitserwartung von Lehramtsstudierenden Erklärvideos als Methode universitärer Wissensvermittlung .....	130
<i>Linda Eckardt, Sebastian Philipp Schlaf, Merve Barutcu, Daniel Ebsen, Jan Meyer und Susanne Robra-Bissantz</i> Empirische Untersuchung des Einflusses der Identifikation mit einer Spielgeschichte auf den Lernerfolg bei einem Serious Game .....	139
<i>Nine Reining, Lena C. Müller-Frommeyer, Frank Höwing, Bastian Thiede, Stephanie Aymans, Christoph Herrmann und Simone Kauffeld</i> Evaluation neuer Lehr-Lern-Medien in einer Lernfabrik Eine Usability-Studie zu App- und AR-Anwendungen.....	146

## Technik und Recht

<i>Norbert Kleinefeld</i> Editorial .....	155
<i>Sabine Stummeyer</i> Open Educational Resources im Hochschulbereich Neue Aufgaben für Bibliotheken.....	157
<i>Mareike Herbstreit</i> Open Educational Resources (OER) Möglichkeiten und Grenzen des Einsatzes in Hochschulen.....	166
<i>Fiona Binder, Dominik Brysch, Martin Peters, Susanne Robra-Bissantz, Patrick Helmholz und Alexander Perl</i> Urheberrecht in der Lehre Entscheidungen leicht gemacht.....	175
<i>Ara Ezat, Lena Neumann, Stefan Sievert, Susanne Robra-Bissantz, Patrick Helmholz und Alexander Perl</i> Herausforderungen im Datenschutz an der Hochschule Generierung von Lösungsvorschlägen für Forschung und Lehre .....	182
<i>Jörn Loviscach und Mathias Magdowski</i> Audience Response durch Zeichnen statt Clickern Ein webbasiertes System zum kollaborativen grafischen Lösen von Aufgaben.....	189
<i>Oliver Müller, Robert Garmann und Oliver Rod</i> Systeme zur automatisierten Bewertung von Programmen und das ProFormA-Aufgabenaustauschformat.....	195



*Kai Tegethoff, Tobias Ring, Nils Goseberg und Sabine C. Langer*

Online-Lernplattformen zur Unterstützung der Lehre im

Küsteningenieurwesen und der Akustik

Entwicklung und Implementierung einer wikibasierten

Online-Lernplattform und deren Integration in ein Lehrkonzept .....201

*Jan-Paul Huttner, Melike Karaduman und Eduard Spengler*

EduPalace

Die Gestaltung eines virtuellen Gedächtnispalastes .....208

Autorinnen und Autoren.....215

# **Ressourcenentwicklung in digital gestütztem Achtsamkeitstraining für Lehramtsstudierende**

## **Das Webinar als Lernort für Reflexion und Achtsamkeit?**

### **Ein Erfahrungsbericht**

#### **1. Einführung**

In einem digital gestützten Achtsamkeitstraining im Rahmen der Lehrveranstaltung „Entlastungsstrategien entwickeln – Achtsamkeit als Ressource im Lehrerberuf“ im Wintersemester 2017/18 an der Leibniz Universität Hannover konnten Lehramtsstudierende eine ressourcenorientierte Haltung im Umgang mit Stress entwickeln. Das Training bot den Teilnehmenden die Möglichkeit, Resilienz bzw. Widerstandsressourcen aufzubauen, um den künftigen beruflichen Alltag besser meistern und dabei in gesundheitlicher Balance bleiben zu können.

In der Veranstaltungsevaluation betonten die Teilnehmenden u.a. die stärkere Konzentration im Webinar im Vergleich zur Präsenzveranstaltung. Sie bewerteten das Webinarformat als sehr gut geeigneten Lernort, trotz anfänglicher Skepsis gegenüber diesem Format. Alle Teilnehmenden führten in Teams eigene „Mini-Webinare (= Online-Seminare)“ mit viel Engagement durch. Der Beitrag untersucht die begünstigenden Faktoren für den Lernerfolg im Webinarformat mithilfe der Strukturlegetechnik zur qualitativen Analyse subjektiver Theorien.

#### **2. Achtsamkeit als Ressource im Lehrer\*innenberuf**

*Was bedeutet Achtsamkeit?* Der Begriff Achtsamkeit umfasst eine ganz bestimmte Haltung, die wir uns selbst und anderen Menschen gegenüber einnehmen, zusammen mit einer Aufmerksamkeitsfokussierung auf den gegenwärtigen Moment.

Jon Kabat-Zinn hat als Pionier die heute bekannten Achtsamkeitstrainings oder auch MBSR-Kurse (Mindfulness based stress reduction = auf achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) entwickelt und ihre Wirksamkeit zur Stressbewältigung mit seinen Forschungen belegt. Als Definition für den Begriff bietet der Autor an: „Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu beurteilen.“ (Kabat-Zinn, 2007: 18). Damit ist gemeint, dass Menschen mit ihrem Körper, Atem und ihren Gedanken in der Gegenwart sind und eine aktuelle Situation offen und bewusst wahrnehmen. Eigene Gedankenmuster und Gefühle können in solch einer achtsamen Haltung neutral ohne Wertung gesehen bzw. wahrgenommen werden. Alle Sinne werden wieder eingesetzt, um eine Momentaufnahme mit ihrer ganzen Fülle nicht nur zu sehen, sondern auch zu hören, zu riechen und zu fühlen.

Durch klassische Achtsamkeitsübungen trainieren Teilnehmende ihre Wahrnehmung und nehmen die Welt mit allen Sinnen differenzierter wahr. Dazu gehören Übungen wie Atemmeditationen und Body Scan (= mit der Aufmerksamkeit durch den gesamten Körper wandern) zum Trainieren der Atem- und Körperwahrnehmung oder Experimente zum Wahrnehmen mit allen Sinnen. Meditationen zum Beobachten eigener Gedanken und Gefühle trainieren besonders die Reflexions- und Distanzierungsfähigkeit, die es ermöglicht, auch in schwierigen Situationen mit unangenehmen Gefühlen handlungsfähig zu bleiben. Das regelmäßige Üben unterstützt die Teilnehmenden, mit sich selbst, ihrem Körper im gegenwärtigen Moment, präsent und in ihrer Mitte zu sein bzw. dorthin besser zurückzukommen. In diesem „Seins-Modus“ können Menschen wieder Kraft im Alltag schöpfen. Sie verlieren sich dann nicht in ihren Gedanken, im Planen, Bewerten oder Grübeln über Vergangenes und schwierige Situationen (vgl. Heidenreich & Michalak, 2011).

*Warum ist eine achtsame Haltung im Schulalltag wichtig?* Der Beruf der Lehrer\*innen bietet viele herausfordernde Situationen, wie z. B. der Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen im Unterricht oder die ständige Leistungsbeurteilung von Schülerinnen und Schülern. Damit ist die Herausforderung verbunden, wieder eine objektive und möglichst gerechte Haltung gegenüber diesen Schülerinnen und Schülern einzunehmen und sie aus der „Schublade“ einer schlechten Beurteilung herausnehmen zu können, ihre Fähigkeiten zu sehen und sie entsprechend ihres Lernstandes zum weiteren Lernen zu ermutigen.

Mit der Achtsamkeitspraxis nehmen wir unsere gewohnheitsmäßigen Muster und Stressreaktionen wahr und können uns neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen, anders als die „neuronalen Autobahnen“ der gewohnten Bewertungsmuster, Reaktionen und Handlungen, die automatisiert folgen (vgl. Kaltwasser, 2010: 55ff.).

Die Haltung einer Lehrperson hat eine entscheidende Wirkung auf die Entwicklung von Schülerinnen und Schülern. Sie beeinflusst das Selbstbild und das Vertrauen, das sie in sich selbst und in ihren eigenen Lernprozess haben (vgl. Valentin, 2015: 195ff.).

### **3. Das didaktische Design der Lehrveranstaltung (Makroperspektive)**

Das Training wurde als ein online angeleitetes Achtsamkeitstraining in Webinarform umgesetzt. Zwei Gruppen haben das Onlinetraining mit jeweils acht Personen durchlaufen. Beide Gruppen unterschieden sich in ihrer Form durch einen wöchentlichen und einen Block-Rhythmus.

Das Onlinetraining umfasst acht Webinareinheiten von jeweils 1,5 Stunden. An jedes Webinar schließt sich jeweils eine Phase des Selbststudiums und Trainings der Wochenaufgaben an. Die ersten vier Termine beinhalten Themen und grundlegende Übungen des Achtsamkeitsansatzes. Ab der Hälfte des Onlinetrainings beginnen zusätzlich die Vorbereitungen der Mini-Webinare in Teams aus zwei bis drei Personen.



Abbildung 1: Das didaktische Design der Lehrveranstaltung (Makroperspektive) (eigene Darstellung)

Eine Besonderheit in dem Onlinetraining ist der Rollenwechsel von der Teilnehmendenperspektive in die Rolle der Leitung. In einer Webinarmoderationsschulung für das Kommunikationssystem Adobe Connect für Online-Meetings erlernen die Teilnehmenden die Funktionalitäten und die Bedienung dieses virtuellen Raums. Sie werden so geschult, dass sie im weiteren Verlauf in ihren Teams ein Mini-Webinar von 30 Minuten zu achtsamer Praxis und Übungsbeispielen für den Schulalltag durchführen können und die anderen Teilnehmenden darin anleiten. Im Anschluss an ihr Mini-Webinar erhalten die Teams ein Feedback von den Teilnehmenden und der Leitung.

Lehramtsstudierende lernen in dem Onlinetraining, eine achtsame Haltung für den Schulalltag zu entwickeln, z. B. ihre Aufmerksamkeit im Alltag selbst besser steuern zu können, präsent im Augenblick zu sein, die eigenen Gedankenmuster und Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne sich in „Grübelketten“ zu verlieren sowie eine wohlwollende Haltung sich selbst und anderen Menschen gegenüber einzunehmen.

Die eigenen Stressoren und Stressreaktionen werden von den Teilnehmenden reflektiert, z. B. indem sie als Wochenaufgaben Tagebuch zu angenehmen und unangenehmen Situationen führen und diese nach körperlichen Empfindungen, Gedanken und Gefühlen zu differenzieren lernen. Die Reflexionsfähigkeit wird durch diese Selbsterforschung eigener Stressoren, Ressourcen und gewohnter Denkmuster gefördert.

Die Teilnehmenden lernen, wie achtsames Innehalten in den eigenen Berufsalltag integriert werden kann (als Burnout-Prävention, Vorbeugung und Umgang mit Belastungssituationen im Lehrberuf) und welche Übungen für sie selbst am besten geeignet sind.

#### 4. Vermittlung, Aktivierung und Betreuung in einer Webinareinheit (Mikroperspektive)

Innerhalb einer Webinareinheit wechseln die Phasen der Vermittlung, Aktivierung und Betreuung in schnellem Rhythmus. Das didaktische Design aller Webinarbeiträge wurde nach diesen drei Phasen konzipiert (vgl. Reinmann, 2015), damit die Studierenden gut beteiligt sind und gleich zu Beginn im Onlinetraining zu Redebeiträgen ermutigt werden. In allen Einheiten sind alle Teilnehmenden mehrfach zu Wort gekommen.

Die Inhalte werden in kleinen Mikroeinheiten von ca. zehn Minuten **vermittelt**. Daran schließt eine Austauschrunde für alle Teilnehmenden an, in denen Fragen gestellt und Anmerkungen gegeben werden können. Alle Webinare werden als Aufzeichnung zum Wiederholen zur Verfügung gestellt.

Für das Selbststudium werden Wochenaufgaben in Form von Audiodateien und Anleitungen gemeinsam mit den Aufzeichnungen zum Üben gegeben. Die Teilnehmenden werden durch verschiedene Formate und Methoden **aktiviert**. Es werden Übungen und Meditationen angeleitet und dann von allen Teilnehmenden reflektiert. Der Austausch in der Gruppe stellt ein wichtiges Element der **Aktivierung** da. Die Mini-Webinare sind eigene selbstbestimmte Projekte der Studierenden mit einer Einheit, die im späteren Unterricht eingesetzt werden kann. Zentral für die **Betreuung** ist das zeitnahe Feedback zwischen Leitung und Teilnehmenden sowie unter den Teilnehmenden.

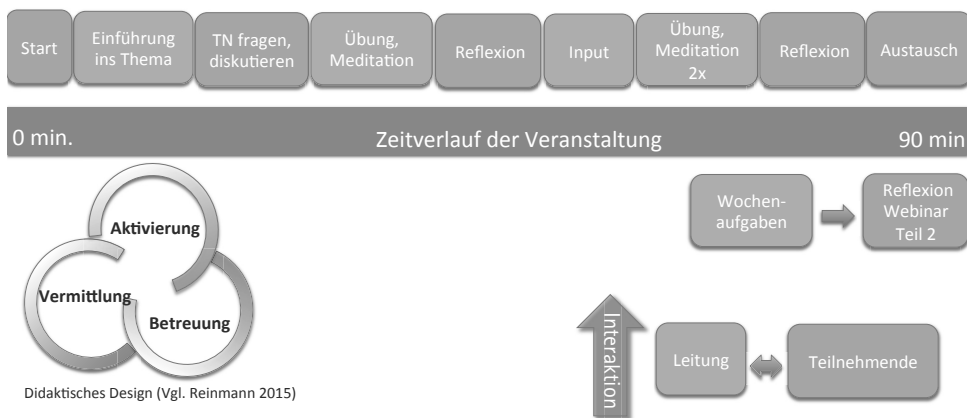


Abbildung 2: Mikroperspektive einer Webinareinheit (eigene Darstellung)

#### 5. Evaluationen und qualitative Wirksamkeitsuntersuchung

Die Evaluation der Lehrveranstaltung erfolgte durch qualitative Abfragen der Teilnehmenden zu mehreren Zeitpunkten im Adobe-Connect-Raum sowie einer Lehrveranstaltungsevaluation am Semesterende. Nach Einschätzung der Teilnehmenden wurden

Übungen und Bewältigungsstrategien erlernt, die sich im Alltag einsetzen lassen. Die Teilnehmenden hoben folgende Merkmale des Onlinetrainings hervor:

- stärkere Fokussierung und erhöhte Aufmerksamkeit im Webinar im Vergleich zur klassischen Präsenzveranstaltung
- höherer Lernerfolg durch intensive Auseinandersetzung mit eigenen Denkschemata und eigenem Stressmanagement mithilfe von Übungen und Reflexionsphasen
- Reflexionsanreize durch Wochenaufgaben wie Tagebuchführen zur Differenzierung der Wahrnehmung von Situationen nach kognitiven und affektiven Bewertungsmustern

Die Teilnehmenden äußerten zum Veranstaltungsbeginn zunächst ihre Skepsis gegenüber dem Online-Format. Die Umsetzung der „Mini-Webinare (= Online-Seminare)“ durch die Teilnehmenden zeigte jedoch ein engagiertes und kreatives Ergebnis mit geeigneten Einsatzbeispielen für den zukünftigen Lehrerberuf und einen kompetenten Einsatz von Medien. Die anfängliche Skepsis gegenüber dem Webinarformat wurde im Onlinetraining abgebaut. Alle Teilnehmenden werteten das Format abschließend als sehr gut geeignet für den Lehrinhalt. Die Frage, ob die Teilnehmenden sich lieber eine Präsenzveranstaltung statt eines Onlinetrainings gewünscht hätten, wurde von allen Teilnehmenden abgelehnt. Alle Teilnehmenden würden das Onlinetraining *weiterempfehlen*.

Diese Ergebnisse gaben den Anlass, weitere Untersuchungen der begünstigenden Faktoren für den Lernprozess im Webinarformat durchzuführen. Dazu wurde der Ansatz Subjektiver Theorien und der Strukturlegetechnik gewählt, um Informationen über dauerhafte Änderungen in den Haltungen, Einstellungen der Teilnehmenden nach Ablauf des Trainings zu erhalten.

### **Qualitative Wirkungsuntersuchung: Subjektive Theorien und Strukturlegetechnik**

Ziel der qualitativen Beforschung und Strukturlegetechnik ist es, die subjektiven Theorien von Lehrpersonen zu erfassen und sie graphisch darzustellen. Dazu gehören Haltungen, Einstellungen und das Menschenbild von Personen. Subjektive Theorien von Lehrpersonen gehen davon aus, dass das Handeln dieser Personen v. a. von ihren Vorstellungen über Unterricht und wie sie auf Schüler eingehen, bestimmt ist, auch wenn manchmal Vorstellungen vom Handeln abweichen (vgl. Kindermann & Riegel, 2016).

### **Vorgehen zur Untersuchung des Webinars als Lernort**

Mit dem Ziel, nähere Informationen zu den Haltungen und Einstellungen zu dem Webinar als Lernort und einer achtsamen Haltung als Ressource für den Schulunterricht (auch als Teil der Persönlichkeitsentwicklung) zu erheben, wurden qualitativ offene Interviews in zwei Durchläufen durchgeführt. Der zeitliche Abstand zwischen dem Trainingsabschluss und dem Interviewstart umfasste ca. neun Monate (Wintersemester 2017/18 bis 1.18, erstes Interview 10.18). Von insgesamt 16 Teilnehmenden konnte der Untersuchungsprozess mit zwei Personen aus verschiedenen Gruppen durchgeführt werden. Das Vorgehen dabei wird im Folgenden in drei Schritten skizziert:

1. Im **ersten offenen Interview** wurden folgende Fragen gestellt:
  - Blicken Sie einmal auf das „Onlinetraining Achtsamkeit als Ressource für den Lehrerberuf“ bis Anfang des Jahres zurück. Woran erinnern Sie sich?
  - Wie haben Sie das Lernen im Webinarformat erlebt?
  - Was war für Ihr Lernen im Webinar hilfreich und gab es Dinge, die eher hinderlich waren?
  - Wie schätzen Sie das Webinarformat als Lernort ein?
  - Was hat sich verändert in Bezug auf ihre Haltung gegenüber Schülerinnen und Schülern, Studierenden?
2. Die wesentlichen Aussagen der Interviewperson wurden extrahiert und in ca. 15 **Inhaltskarten** mit Zitaten oder Zusammenfassungen angeführt.
3. Die Inhaltskarten wurden danach in einem **zweiten Interview** der Interviewperson vorgelegt. Die interviewte Person brachte ihre Inhaltskarten in eine für sie schlüssige Struktur und innere Logik. Sie wurde durch die Interviewerin mit aktivierenden Fragen (z.B. Wenn Sie Ihre Inhaltskarten betrachten, welche ist für Sie am wichtigsten? Was war für Ihr Lernen im Webinar zentral und hilfreich? Wo würden Sie diese Inhaltskarte platzieren?) und mit Gestaltungsoptionen sowie Verbindungselementen zwischen den Inhaltskarten (z.B. Pfeile, Verbindungslinien, führt zu, hängt zusammen mit, ist Voraussetzung für, Überschriften, Gruppierungen) unterstützt, eine Struktur im Webinarraum zu visualisieren (Siehe Abb. 3 und 4). Das Ergebnis ist eine **graphische Repräsentation in einem Strukturlegebild**, in dem Erkenntnisse und Lernzuwachs der TeilnehmerIn im Rahmen des Onlinetrainings deutlich werden. Das Strukturlegebild wird abschließend dahingehend reflektiert, welche Erkenntnisse und welchen Lernzuwachs sich daraus für die interviewte Person ergeben.

### Zentrale Ergebnisse der Strukturlegetechnik

Die Interviewpersonen **praktizieren im Alltag und Schulalltag nachhaltig** die gelernten Übungen aus dem Onlinetraining (Haltung und Verhalten, z.B. Atembeobachtung, Meditation, Wahrnehmen von Stressreaktionen, Gefühlen, Gedanken, neutrales Beobachten von SchülerInnen-Verhalten statt gewohnter Wertung „Passivität“ der SchülerInnen) auch neun Monate nach dem Trainingsabschluss. Beide Interviewpartnerinnen aus verschiedenen Gruppen betonen in ihren Strukturbildern unabhängig voneinander zwei Aspekte:

- die Selbstbestimmung im Webinarformat
- das Webinarformat und didaktische Design ist günstig für den eigenen Lernprozess

Der Raum für das Onlinetraining wird als störungsfreier Webinarraum beschrieben, in dem die Selbstbestimmung mehr als in der Präsenzveranstaltung unterstützt wird

- „... selbstbestimmt zu agieren, nachdenken zu können, nicht sofort reagieren zu müssen.“ oder in einem anderen Zitat:
- „... auf die eigenen Haltungen, Werte und Bedeutungen zu schauen.“

In dem vertrauten „heimeligen“ Webinarort war es möglich (Zitate):

- „... sehr konzentriert beim Thema und Übungen zu sein ...“
- „... gut mit sich sowie im Kontakt und Austausch mit der Gruppe und Leitung zu sein ...“
- „... Reflexionsphasen, kommunikative Phasen mit Seminarcharakter und ich habe den Raum, den ich für mich brauchte.“
- „Im Webinar: Viel mehr bei den Dingen und bei dem Seminar und weniger schnell abgelenkt, nicht abwesend ... Nichts anderes dabei gemacht und Thema ist auch sehr spannend, für mich ...“

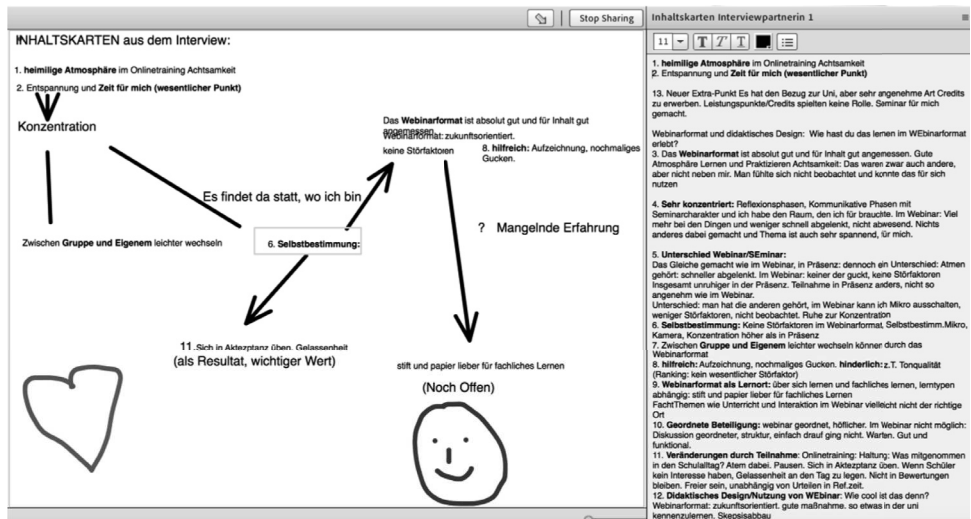


Abbildung 3: Beispiel 1, Strukturlegetechnik und Inhaltskarten im Webinarraum (eigene Darstellung)

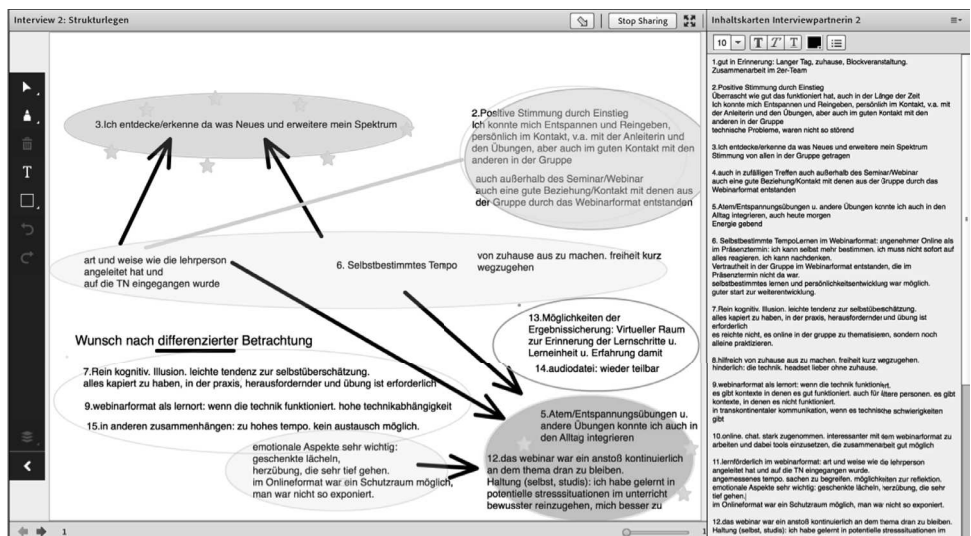


Abbildung 4: Beispiel 2, Strukturlegetechnik und Inhaltskarten im Webinarraum (eigene Darstellung)



Die interviewten Personen erhalten durch den Prozess der Strukturlegetechnik einen besseren **Überblick über ihren eigenen Lernprozess** und die dabei maßgeblichen Faktoren (z. B. eigenes Lerntempo, Selbstbestimmung, Ruhe, Gruppenaustausch).

## 6. Ausblick

Ein Ziel der qualitativen Beforschung mit der Strukturlegetechnik war es, empiriegeleitet Informationen über Haltungen, Verhalten und Einstellungen der Teilnehmenden zu erfassen, die auf eine nachhaltige Veränderung seit dem Onlinetraining deuten, auch gerade hinsichtlich ihrer Handlungsoptionen abseits von automatisierten Handlungen und Gewohnheiten im Umgang mit unangenehmen Gefühlen und Gedanken. Das weitere Ziel war es, das Webinar als Lernort zu untersuchen und wichtige Faktoren auch aus der Perspektive der Teilnehmenden für einen gelungenen Lernprozess zu identifizieren.

Die Untersuchungen deuten darauf, dass eine achtsame Haltung und Reflexion im Webinar mit einem bestimmten didaktischen Design gut erlernbar sind. Wesentlich sind dabei die Beteiligung und Selbstbestimmung (Lerntempo und Reflexionstempo, Raum für mich und für Austausch in der Gruppe) der Studierenden sowie die Reflexionsanreize, die im Onlinetraining bereits gesetzt und im Selbststudium fortgeführt werden.

Ein Faktor für den gelungenen Lernprozess im Onlinetraining ist die Reflexionsphase zu Beginn jeder Webinareinheit, in der die Teilnehmenden ihre Erfahrungen mit den Wochenaufgaben und im Selbststudium mitteilen und sich darüber in der Gruppe austauschen können.

Weitere Untersuchungen in diesem Bereich können die Befunde stärker belegen. Günstig dafür ist es, Interviews nach Strukturlegetechnik mit allen Teilnehmenden durchzuführen und die Ergebnisse zu vergleichen. Auch die Untersuchung, ob sich bestimmte Lehrinhalte und Prozesse im Webinarformat besser erlernen lassen oder nicht, kann weitere aufschlussreiche Erkenntnisse für die Gestaltung von Webinaren geben und auch darüber, was in der Gruppe und was im Selbststudium günstig gelernt werden kann.

Zu prüfen ist, ob die Methodenwahl zur Erfassung der Haltung von angehenden Lehrpersonen angemessen ist und inwieweit sich Wissen, Verhalten, Haltung ändern und im Unterricht beobachtbar sind. Hier wären Beobachtungsverfahren im Unterricht sehr aufschlussreich.

Dabei kann ein Schwerpunkt auf dem Bereich der Affektregulation liegen, der als wichtiger Anteil von Selbststeuerung wesentlich für die Veränderung von Haltungen von Lehrpersonen ist (vgl. Kuhl, Schwer & Solzbacher, 2014: 97). Dazu bietet es sich an, den Beitrag von Achtsamkeitstraining auf die Affektregulation verstärkt in den Blick zu nehmen. Gerade für neue Lehrpersonen bietet sich ein Onlinetraining an. Offen bleibt, ob Unterschiede zwischen Neulingen und Erfahrenen vorliegen.

Dieser Beitrag möchte auch dazu anregen, Lehramtsstudierenden ein Angebot der Reflexion mit Hilfe der Strukturlegetechnik im Webinar zur Klärung eigener Anfor-

derungen und maßgeblicher Faktoren für einen gelungenen Lernprozess und zur Entwicklung einer achtsamen Haltung als Lehrperson im Unterricht zu ermöglichen.

## Literatur

- Heidenreich, T. & Michalak, J. (2011). Achtsamkeit und Akzeptanz. In: M. Linden & M. Hautzinger (Hrsg.), *Verhaltenstherapiemanual*. Berlin und Heidelberg: Springer, S. 55–60.
- Hölzel, B. (2015). Mechanismen der Achtsamkeit. Psychologisch-neurowissenschaftliche Perspektiven. In: B. Hölzel & C. Brähler (Hrsg.), *achtsamkeit: mitten im Leben*. München: O.W. Barth, S. 43–78.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben*. Fischer: Frankfurt a.M.
- Kaltwasser, V. (2010). *Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf*. Weinheim und Basel: Beltz.
- Kindermann, K. & Riegel, U. (2016). Subjektive Theorien von Lehrpersonen. Variationen und methodische Modifikationen eines Forschungsprogramms. *Forum Qualitative Sozialforschung*, 17 (2), 34.
- Kuhl, J., Schwer, C. & Solzbacher, C. (2014). Professionelle pädagogische Haltung: Persönlichkeitspsychologische Grundlagen. In: C. Schwer & C. Solzbacher (Hrsg.), *Professionelle pädagogische Haltung. Historische, theoretische und empirische Zugänge zu einem viel strapazierten Begriff*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt, S. 79–107.
- Reinmann, G. (2015). *Studientext Didaktisches Design*. Universität Hamburg: Hamburg.
- Valentin, L. (2015). Achtsame Kommunikation mit Kindern. Im Alltag surfen lernen. In: B. Hölzel & C. Brähler (Hrsg.), *achtsamkeit: mitten im Leben*. München: O.W. Barth, S. 195–208.